

健康便り

令和6年12月
No577

「御野学区敬老会」

日増しに寒くなつてまいりました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

去る十一月四日、御野学区敬老会が執り行なわれました。婦人会長の開会宣言、来賓の方々の祝辞、二百三十七名の方々がご集まり下さいました。アトラクションがとて面白い雰囲気の中進められ、ヨガ・どじょうすくい・ミニコンサートなど笑いと歌声の中、無事に終わりました。御野学区連合町内会、御野地区社会福祉協議会、御野学区婦人会の方々に礼申し上げます。



「健康寿命を延ばす生活習慣を」

健康寿命？

健康上のトラブルで、日常生活が制限されることなく暮らせる期間のことです。定期的な運動が病を防ぐ力となります。バランスの良い食生活を心がけ、野菜をしっかり摂りましょう。また、ヨガやウォーキングなどの有酸素運動は、心身のリラックス効果のある神経伝達物質の分泌を活性化させ、心の健康にも効果的だそうです。

「頭の体操」

今月も、ちよつと一息入れて下さい。

①桃太郎は3匹の動物を家来にして鬼退治に行きました。一番初めに会ったのは誰？②コシヨウの瓶をたくさん振ると出てくるものは何？③夏休み、お正月休み。ゴールデンウィーク、1年の中で一番期間が長いのはどれ？

答え①おじいさんとおばあさん②くしゃみ③1年

- 「母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう」
- ◎健康市民おかやま21（第3次）を推進していきましよう
- ◎母乳育児をすすめ、子育てを支援しましょう
- ◎肺がん検診・女性のがん検診・禁煙・受動喫煙防止をすすめましよう
- ◎地域のおやこクラブ・保育園・幼稚園・小中学校などで健康教育をすすめましよう
- ◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続ましよう

「楽しい愛育行事に参加」

3ブロック 愛育委員

子ども達との芋掘り。三歳ぐらいの子「うんとこしよ。どっこいしょ。」自分の頭ぐらいの芋をしりもちをつきながら掘り上げ大喜び。時にミミズもにぎやかな歓声にびっくりおでまし。次回は私達もスコップ・軍手・敷物等を用意して参加させていただきますましよう。

次は敬老会。芋掘りの子ども達との年齢差八十歳ぐらい。こちらも負けず、どじょうすくい・脳トレ・最後は舞台にあがり大合唱。皆様楽しい敬老会となったことましよう。参加資格のある方は、是非参加して楽しまましよう。コロナで沈んでた心がパッと花が開いたましよう。

愛育には色々な行事があります。皆様も取り入れたい事、希望等ありましたら、是非ご意見下さい。

「保健師より一言」

「インフルエンザに気を付けて」

大元 寿馬

インフルエンザウイルスは気温が低く、空気が乾燥する時期に活発化しやすく、冬場に注意が必要です。例年12月ごろから流行し始め、1月から2月にピークを迎えます。一般的な風邪よりも症状が強く、重症化しやすいという特徴があります。

人と接触する機会の増える年末年始は感染予防を心がけましよう。基本的な対策はマスクの着用と外出後のうがい・手洗いです。十分な睡眠とバランスのよい食生活も抵抗力をつけるために大切です。また、予防接種は重症化の予防に有効な方法です。当市では満65歳以上の人は一定の障害*がある満60歳以上65歳未満の人は一部公費負担で受けられる場合もありますので、ご相談ください。

*心臓・腎臓・呼吸器または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(該当の障害単独で身体障害者手帳1級程度)

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課

北区中央保健センター

電話086(803)1265

インフルエンザ専用ダイヤル

電話086(803)1255